

## Com gestionar l'estrès a l'adolescència?

### Eines per gestionar millor els canvis i els estats d'una nova etapa

L'etapa adolescent és un període de molts canvis a situacions i estats nous. Això pot significar alts nivells d'estrès i ansietat pels joves. Fins i tot de vegades els ocasionen símptomes tant físics com psicològics. Per exemple, canvis sobtats d'humor, manca de concentració, irritabilitat, cansament, trastorns de la son o alteracions en l'estat d'ànim. Tots aquests símptomes també tenen repercussió en la família que conviu amb l'adolescent. Hi ha fórmules saludables i adequades per a poder gestionar aquests estats.

**Anna Villanueva Garcia.** Psicòloga i psic  
 Hospital de Dia per a Adolescents Sant Pere Claver – Fundac

**T**otes les etapes de desenvolupament humà de la vida d'una pers en comú els processos de creixement. Però en l'adolescència el creixement és més complex i pot ser viscut amb molta més angoix

Molts són els motius d'aquesta complexitat però fonamentalment parlem de canvis i dols en totes les esferes, tant a nivell psicològic com corporal, int relacional.

De vegades aquestes variacions succeeixen de forma molt ràpida, sen d'integrant-les, fora del control del jove i dins d'un període de forta fragilitat en que l'adolescent es mostra sensible a tot allò que rep i sent.

Davant aquest tipus de situacions es poden desenvolupar estratègies saluda poder gestionar aquest moment vital:

- **Reconèixer els símptomes.** Aquest és el primer pas per posar-hi remei. És ir que el propi adolescent s'adoni que pot estar sentint-se angoixat. Cal que pugi els símptomes com una preocupació excessiva, canvis d'humor sobtats, irritat alteracions de la son i/o de l'alimentació.
- **Estratègies per a descarregar l'estrès.** Hi ha activitats que ajuden a descar tensió i l'estrès, com l'activitat física. És important la pràctica d'activitats amb l'adolescent pugui gaudir. Per exemple les activitats esportives en equip, excu amb amics, la pràctica d'skate... Alguna d'aquestes activitats també es poden família.
- **Suport dels amics.** L'adolescent necessita el suport del grup d'iguals. És vital que l'adolescent pugui mantenir els seus lligams socials, que en definitiva són contenen i donen sentit i identitat a l'adolescent. Sovint els joves expliquen els problemes i tensions internes als seus amics, i no pas als pares. L'adolescent diferenciar-se de l'adult i començar a buscar espais d'intimitat amb els seu gru





- **Suport dels pares.** Cal obrir vies de comunicació amb l'adolescent i està obert al diàleg amb el fill/a en qualsevol moment situació. Quan els pares parlin amb l'adolescent, aquest s'ha de sentir comprès i escoltat. Cal transmetre interès en allò que explica i valorar de forma positiva els seus punts de vista. Els pares han d'atendre els nous aspectes adults del fill/a que començant a aparèixer, encara que signifiquin diferències amb els pares i a la vegada atendre els aspectes infantils que es perduren. En conclusió, els pares han de tenir molta capacitat d'adaptació. A vegades poder realitzar alguna activitat conjunta familiar, afavoreix el diàleg entre pares i fills/les.
- **Creació d'hàbits i certes rutines.** És important la creació de certs hàbits i rutines saludables com els hàbits de dormir. En situacions estressants sovint queda afectat el ritme del son, i a la vegada, la falta de son i el cansament també fan augmentar l'estrès. És important poder dormir un nombre d'hores suficients i regular els horaris de dormir, intentant limitar les hores d'exposició a la televisió o l'ordinador. També ajuda el poder realitzar activitats tranquil·les o relaxants abans d'anar a dormir important mantenir uns bons hàbits alimentaris. Les rutines també donen certa sensació d'estabilitat i contenció, que pot ajudar a reduir l'ansietat.
- **Buscar ajuda professional.** Si la simptomatologia abans esmentada no millora o hi ha un agreujament dels símptomes, consultar a un professional.

---

Consulta el programa per adolescents [Consulta Jove](#)

Coneix el programa [Sport Jove](#)

Llegeix més articles a ["la càpsula"](#)

Visita la web de [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03  
[info@spcsalut.org](mailto:info@spcsalut.org) | [www.spcsalut.org](http://www.spcsalut.org)